zensor 86
winter 2019

s t i l t e

zen centrum amsterdam



_redactioneel

Aan het eind van een relatieve adempauze na de zomer bieden wij dit winternummer van de Zensor met het onderwerp 'Stilte' aan.
Stilte wordt vanuit allerlei perspectieven neergezet en samen zorgen alle inzendingen voor een breed spectrum schets van stilte en wat dit bij ons kan oproepen en teweegbrengen.
Soms is de invalshoek filosofisch, soms raken de bespiegelingen persoonlijke ervaringen. Maar het is glashelder hoe stilte ons diep weet te raken en hoe essentieel ze is in het leven. Echter, hoe we ook naar stilte kunnen verlangen, stilte is er meestal niet zomaar. En het is iets kostbaars.
Om de stilte nu niet in te vullen met korte beschrijvingen van de bijdragen aan deze Zensor, hopen wij dat het lezen van al die inspirerende overdenkingen iets zal brengen van wat Rahulabhadra noemt: de 'stilte als de eindeloosheid van het universum'.
Tot slot willen wij als redactie Anchorette en Egbert heel hartelijk danken voor hun jarenlange inspanning voor de Zensor! Het ga jullie goed!



Willem Althuis

_inhoud

_verstilling en bezieling

Roos Tacken

Wegstervend geluid. Een gong, een muzieknoot, het gekoer van een duif. Het is alsof je de stilte wordt ingetrokken. Een stilte die je in contact lijkt te brengen met iets heel ver weg.

Maar meestal is het leven als een snelkookpan aan indrukken, die om elkaar heen buitelen en onze gedachten en emoties beheersen. Dit steeds maar weer opnieuw. We lijken hier maar moeilijk van los te komen.

En in de drukte van het bestaan kan opeens onverwacht iets knagen. Alsof de dingen langs je afglijden, je onvoldoende raken. Dat het volle leven leeg voelt. Om dan bewust te worden van een verlangen naar stilte, een vreemde mengeling van heimwee en melancholie.

Oek de Jong weet dit mooi te treffen '... ergens in me leeft iemand die behoefte heeft aan droomtijd. Ik wil eens niks kunnen doen ... Ik wil voor het raam staan of in het vuur staren. Ik wil de ruimte van de ziel betreden'.

Zo blijkt dit verlangen niet alleen gericht op innerlijke rust. De stilte als rustmoment in een druk bestaan. De stilte als intermezzo, als korte pauze. Maar lijkt het juist ook te gaan om iets van een andere orde, dat in die stilte opgesloten ligt. Iets wezenlijks.

Wat is deze stilte waar wij zo naar kunnen hunkeren. En hoe komen we erbij?

Volgens Nagarjuna kun je door voldoende innerlijke stilte, mogelijk gemaakt door externe omstandigheden met lege momenten, in aanraking komen met een open bewustzijn. Leeg en ruim, niet dicht getimmerd met woorden, concepten en begrippen.

Meister Eckhart sluit hierbij aan als hij zegt dat de menselijke geest een ingang kent tot een ruimte ‘wijd zonder wijdte’ en zonder menselijke maten. En hiervoor moet je ‘leeg worden van interne voorstellingen’ en ‘leeg worden van jezelf’. Om zo ‘vol te kunnen stromen met een andere dimensie, dat je God mag noemen’. Waarmee hij een intieme, innerlijke staat van zijn bedoelt die wordt gekenmerkt door een subtiele, woordloze ervaring van de dingen.

Rilke gebruikt het woord ‘Wereldbinnenruimte’, waar het Ik niet het middelpunt is maar er juist uit lijkt te zijn verdwenen. Het is de ruimte achter de dingen. Het is het momentum achter alles wat er gebeurt, het is de eenheid van tijd, plaats, hier en nu.

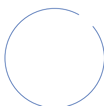
Joke Hermsen beschrijft dat ‘lege tijd’ of ‘een windstilte van de ziel’ nodig is om bij een andere laag in jezelf te komen. Ze legt uit dat die leegte een soort van vacuüm vormt, waarin veel kan toestromen wat plotseling zin kan geven. Zoals ongedachte gedachten, nieuwe ideeën, verbanden, samenhangen. Het is volgens haar door de verstilling dat we in de ervaring van eeuwigheid kunnen komen.

Meindert van der Heuvel schrijft in de laatste nieuwsbrief ook over stilte. Hoe de ervaring van stilte door de natuur, bijvoorbeeld de vallende sneeuw, kan worden opgeroepen. En wat door de cultuur, zoals de schilderkunst en de dichtkunst, tot verbeelding kan worden gebracht ‘waardoor ik eindelijk stiller de fluisterstemmen van het universum diep in mijn buik kan horen’.

Joost Zwagerman stelde vlak voor zijn dood een tentoonstelling samen waarin hij door middel van kunst wilde laten zien wat stilte precies is. In zijn boek ‘De stilte van het licht’ neemt hij ons mee in hoe stilte is te vangen door kleur, vlak en beeld. Hij concludeert dat de kunstenaar tot zijn werk komt uit een verlangen naar stilte, en dat het kunstwerk ons helpt om de ervaring van stilte opnieuw te vinden’. Hij noemt het een moment waarin er iets met ons gebeurt en alles wat er binnen in ons verscholen ligt, aangeraakt wordt. En hij concludeert dat zo niet alleen nieuwe inzichten over onszelf kunnen ontstaan, maar dat we ook op ‘zielsniveau’ meer verwantschap met alles om ons heen kunnen ervaren.

Zelf valt mij op dat het bij die ervaring niet draait om harmonie en esthetiek, hoe mooi en heerlijk dat ook kan zijn. Het zijn juist vaak de disharmonieën, de dissonanten, de aritmiek, het niet vanzelfsprekende en onverwachte dat kan schuren en je kan treffen als een pijl in het hart waardoor er een ruimte opengaat.

Op dit punt gekomen, wil ik eindigen met muziek, voor mij een toegangspoort bij uitstek. Arvo Pärt gebruikt in zijn composities klanken die soms weerklinken als sneeuwvlokken en ijspegels. In zijn Mozart-Adagio voel je je langzaam meegetrokken worden, met als slotakkoord die allerlaatste toon die je in een verstilde wereld achterlaat.





_echo van een sesshin

Egbert neemt afscheid als redactielid in een overpeinzing over de intieme stilte en het woordeloos zijn in verbondenheid met onze oorspronkelijke natuur.

Egbert Mumon Gerritsen

Het thema van deze zensor is: 'Stilte'. Het thema van de laatste sesshin was: 'Loslaten'. Tijdens de teisho's heeft Niko verschillende teksten besproken van Muso Soseki (1275-1351). Zijn naam betekent "droomvenster", een mooie naam. Laat hij ons door zijn venster naar buiten kijken en zien dat wij in een droom leven? Of kijken wij door zijn venster naar binnen en zien wij onze droom?

Vaak blijven er bij mij teksten hangen die op allerlei momenten weer bovendrijven. Bijvoorbeeld van Muso: "Stop het hersenschimmig denken" en "stop het levenloos dwalen te midden van woorden". Alles wat wij in woorden uitdrukken is hersenschimmig denken en toch moeten wij communiceren. Waar het in zen over gaat, is echter niet in woorden uit te drukken! Wij spreken voortdurend over datgene waarover niet gesproken kan worden. Wanneer een volgeling van de weg slechts een onderscheid van een haarbreedte ziet, kan hij de verlichting niet bereiken. Hoe wonderlijk dat wij, als volgelingen van de weg, voortdurend bezig zijn met het maken van onderscheid ter grootte van dikke haarvlechten en ons hartstochtelijk verdiepen in allerlei mystieke, wijsgerige of psychologische denkers. Terwijl wij dit doen scheppen wij al onze dwaalwegen. Wij zijn zeer hongerig om iets te weten te komen over het niet-weten. Ook dit moet noodzakelijk zo zijn.

Het mooie is wel dat wij niet levenloos dwalen temidden van die woorden, dat wij niet horende-doof zijn en geen stof in onze ogen hebben en dat wij wel een besef hebben dat wij aan hersenschimmig denken doen, zij het vaak slechts in geringe mate! Hoe deze paradox op te lossen? Onze beoefening helpt ons om deze

woorden en dit eindeloze onderscheid maken te doorzien en in onze handeling verdwijnt de paradox.

“Het mooiste geschenk van zen is het stille zitten”, zei Niko. Het stille zitten in de intimiteit van je eigen zo-heid, gesteund door de adem die komt en die gaat, alsof de hele kosmos door ons ademt. Niets doen. Niets veranderen, alles laten zoals het is, het is volmaakt en volledig zoals het is. De adem is vreugdevol, het ademt, niet ik.

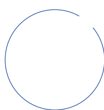
Muso trok steeds weer opnieuw de natuur in, zocht de eenzaamheid en de stilte van de bergen. Dan komt de dichtregel van Willem de Mérode bij mij boven: “Ginds verdringen zich de vromen, laat mij dan, Heer, in stilte tot u komen”. In de stilte van de natuur, die overigens nooit doodstil is, voegen wij ons in het landschap en we worden daar een deel van. Ik ben blij als het mooi weer is tijdens de sesshin, dan kan ik tijdens de pauzes wandelen en genieten van de herfstkleuren en de paddenstoelen in het Brabantse landschap. Al loop ik mij ook op te winden over zij die al dat vuil langs de weg neerdonderen.

Niko heeft een verbinding gelegd tussen het mystieke gezichtspunt en de wijze waarop wij de natuur waarderen. De Mystici tonen ons dat wij de natuur zijn, er is geen verschil tussen onszelf en de natuur. Waar wij de natuur uitputten en verwaarlozen en vervuilen, doen we dit met onszelf. In zijn Zonnelied bezingt Franciscus van Assisi de schepping en laat hij de Schepper prijzen door broeder zon en zuster aarde, ook de dieren ziet hij als zijn broeders en zusters en hij sprak met de vogels. Ik denk aan de natuurvolkeren die op heel intieme wijze verkeren met de natuur en aan alle elementen geestkracht toekennen. Spinoza zegt: God of de natuur, in zijn ogen is er geen haarbreedte verschil tussen beide, niets anders dan de natuur, niets buiten de natuur.

De bezitsdrang is de doorn in ons hart volgens de Boeddha. In ons hersenschimmig denken, denken wij dat de natuur van ons is, dat wij de natuur bezitten. Hoe hersenschimmig kunnen onze dwaalwegen worden! Oneindig zijn de misleidende gedachten, ik beloof ze alle los te laten! Wat losgelaten wordt, dient echter eerst waargenomen en doorzien te worden en misschien wel zo grondig bestudeerd en doorleefd te worden dat we met haar samenvallen,

ons identificeren. Wellicht kunnen we dan ook zeggen: Mara ik ken je! Niet dat de misleidende gedachten en voorstellingen zullen verdwijnen; echter, als ze worden doorzien verliezen zij hun macht over ons en hun schimmen verwaaien in de adem. Volgens Dogen zijn de tienduizend dingen er op gericht ons tot verlichting te brengen, in het stille zitten ervaren en realiseren wij ons dit. Wat is, dat is. Dit zittende lichaam laat alles los. De sesshin loopt ten einde, Leonard Cohen bezingt mijn schoondochter in zijn lied: 'Suzanne'. Dank Roshi voor de bron die je steeds weer voor mij bent.

Nawoord; Na vier jaar lid van de redactie van de zensor geweest te zijn, heb ik mij nu teruggetrokken. Ik heb het met liefde gedaan en wens de nieuwe redactie veel inspiratie en steun om van de Zensor een mooie spreekbuis van Zen Centrum Amsterdam te maken.





_ gesprek tussen joke en willem

Een verkorte versie van een interview over stilte.

Willem van Seumeren

W: Soms als ik mediteer besef ik dat ik niet mijn lichaam ben. Als ik dat dùrf toe te laten zijn al mijn problemen verdwenen....

j: Het is wel mogelijk om de sensaties van het lichaam waar te nemen zoals je geluiden waarneemt die voorbijkomen. Dus eigenlijk een soort onpersoonlijk waarnemen van dit lichaam. Dat geeft ruimte. Dan ben je niet zo opgesloten in het lichaam maar is het lichaam een soort ding, en ontstaat de mogelijkheid om het waar te nemen alsof het niet van mij is.

W: Waar ben jíj dan in dat verhaal? Ben je er nog?

j: Er is waarnemen.

W: En kom je dan ook bij stilte uit?

j: Je hebt een normale stilte waarbij het niet lawaaierig is. Maar dit is een stilte van een andere soort. Dit is veel meer de ruimte waarin het plaatsvindt. Die is op zichzelf stil. Ik heb muziek gestudeerd en ik ben dol op geluid. Maar als ik zelf heel stil ben dan hoor ik de geluiden als plaatsnemend in een ruimte. Dan botsen die geluiden niet op mij (ze kunnen zelfs pijn doen), maar ze zweven door mij heen. En dan wordt het heel ruimtelijk. Voor mij zijn geluiden dan zelfs een vergroting van de stilte omdat ze plaats nemen op verschillende plekken in de ruimte. De ruimte wordt eigenlijk geaccentueerd door de verschillen in geluid.

W: Toen ik heel intens yoga deed, kwam ik een keer uit de les en toen was het plots alsof ik doof was. Een enorme auditieve stilte waarin bijvoorbeeld het geluid van de tram, precies dát geluid is. Het is net alsof je ook de bron herkent waar vanuit je het geluid kent.

j: Ja! Het is een soort wezen.

W: Ja, het is ook wel een heilige stilte, een stilte die ik ken. Die stilte is heel dichtbij. Ik moet daar wel 2 uur keihard voor oefenen, en dan heb ik dat een paar minuten.

j: Het is vooral dat gebied leren kennen waar je van binnen bent. Dus geluiden van je buren uitsluiten om je te kunnen focussen, daar gebeurt het niet bij. Het gebeurt als ìk stil ben en open.

...

j: Ik kan het 't best op het kussen. Voor de rest ben ik nogal een grijpende octopus die op alles reageert. Ik denk dat ik daarom meditatie hard nodig heb vanwege die overvloeiende betrokkenheid.

W: Het vervelende is, als ik mij even mag beklagen, Joke, dat je het zo automatisch doet, dat zodra iets zich aandient je er meteen overheen gaat zitten met je cognitieve denken.

j: Maar je zou ook kunnen zeggen: dat is helemaal niet vervelend, dat is heel natuurlijk, dat doet alles en iedereen.

W: Jawel, maar ik heb het gevoel dat ik het daarmee vermoord.

j: Ja, dat doen we ook wel, maar wees gerust: je bent niet de enige! Daarom vind ik meditatie ook zo mooi. Het is net alsof je er een wig tussen zet: wacht 's even, doe nou 's een keer even iets anders. ....
Wat doet het jou om sámen stil in de zendo te zitten?

W: Het is heel verschillend. Zeker als je een lange sesshin doet, kan het heel vervelend worden als je stil moet zijn, en dan probeer je het zo te maken dat het zinvol wordt. Dat is het gevecht.

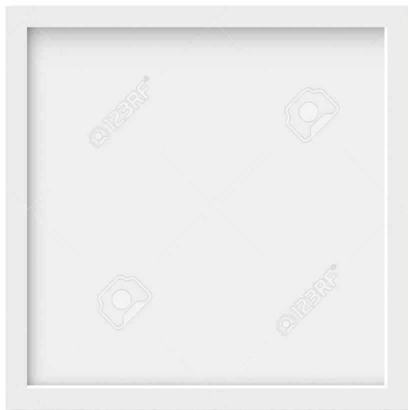
j: Je zegt stil moeten zijn. Voor mij is het stil mógen zijn. De communicatie mag even op een andere manier. Wat een verrukking, dat hele sociale gebied, dat hoeft niet meer. Gewoon, omdat we dat afspreken.

W: Als je goed in een sesshin zit dan voelt dat wat wij delen als heel waardevol. Ergens vind ik het jammer als we weer gaan praten aan het eind van een sesshin. Als je je mond houdt, kun je veel meer omhelzen om je heen.

j: Als we niet praten dan gaat al die aandacht naar het zien van hoeveel er waargenomen wordt met het lichaam. Ik denk wel dat je ook kunt leren om te praten terwijl je dat geheel mee neemt.

W: Die open focus vasthouden terwijl je praat en doet, lijkt me heel moeilijk....

j: Zoals Pipi Langkous zei: 'ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan'.



_stilte

hoe stilte in de haiku tot expressie komt in woord, toon en beeld

Harry Stein

Breekbaarheid is het wezen van de stilte, stelt literatuurcriticus Kees Fens. Terecht; een enkel woord of geluid beëindigt de stilte immers al. Maar als dat zo is dan valt moeilijk in te zien hoe een haiku, die immers onontkoombaar van woorden is gemaakt, ooit de stilte zou kunnen vatten. Een mogelijk antwoord is: door alle beschrijvende elementen weg te laten en de gebeurtenis zo minimaal mogelijk weer te geven.

Een tanka, met een 5-7-5-7-7 structuur, is wel beschrijvend:

Diep in de bossen,
schrijdend door rode blaren,
roept een hert; altijd,
Als die kreet weer gehoord wordt,
droevig is dan het najaar. (Sarumaru)

In dit gedicht wordt een heel schilderijtje geschetst: diepe bossen in het najaar, rode herfstbladeren, het majestueus schrijdende hert met zijn bekende kreet en het gevoel van droefenis. Bepaald geen stil gedicht.

De haiku geeft alleen de roep van het hert, en de stilte erna:

Drie keer klonk de kreet;
toen was niet meer te horen
de stem van het hert (Buson)

Er is drie maal het intense en rauwe gebrul. Dan hervindt de dichter zich in het stille, verlaten herfstbos. Overspoeld door een gevoel dat onbenoemd blijft.

Maar stilte kan ook worden opgeroepen door een geluid dat zo zacht is, dat je het alleen kunt horen wanneer het echt stil is. In de onderstaande haiku's wordt die techniek gehanteerd. Ze zijn zo gerangschikt dat het geluid steeds zachter wordt; een lopende vogel, vliegende vogels, een bloem die in het water valt, en uiteindelijk de meesterlijke vonst: het geluid van de dauw.

Die grote stilte!
je hoort een vogel stappen
door het gevallen blad. (Ryushi)

Je hoort de wiekslag
van vogels, die de wijde
hemel doorkruisen. (Meisetsu)

Wat viel in 't water,
zo diep in het zomerbos,
- een bloem, een besje? (Buson)

't Geluid van de dauw
is hoorbaar, zo stil
en zo diep is de nacht. (Hoyo)

De stilte kan ook in het onderwerp zelf zitten:

Geen hemel meer, geen
aarde meer, maar nog altijd
vallen de vlokken (Hashin)

Of:

In 't avondzonlicht
fladdert door de stadsstraat heen
de stille vlinder. (Kikaku)

Op een mooie zomeravond in de stad is de straat vol buiten zittende of flanerende, pratende en lachtende mensen. Door alle reuring heen fladdert stil de vlinder.

Ook wordt in veel haiku's de stilte niet impliciet opgeroepen, maar simpelweg benoemd:

Hoe de abrikozen
heel diep het zonlicht drinken
in grote stilte (Otsuji)

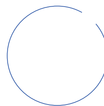
Die pure stilte!
daar zinkt een kastanjeblad
door 't heldere water. (Shohaku)

De Nederlandse dichter J.C. van Schagen heeft zelfs geen kastanjeblad meer nodig om door het water te laten vallen; het licht zelf volstaat:

het glasheldere
het waterheldere licht
in dit glas water

het licht is heel stil
alle dingen zijn heel stil
ik schrijf dit heel stil

Alle bovenstaande Japanse haiku's zijn te vinden in J.van Tooren's Haiku – Een jonge maan.



_het golft

Monnik van niks beschrijft over een individuele beleving van stilte.

Ronald Keiyaku Uijtdehaage

In augustus verbleef ik in het huis van mijn dochter en haar man, in Amsterdam Noord. Een fijne kleine vooroorlogse tussenwoning in een smal traditioneel, maar niet op het huidige formaat auto's berekend, straatje waar alleen bewoners komen.
Vrij van spelende en gillende kinderen die rondom mijn huis in een provinciestad de stilte verjagen. Vrij van het verkeer dat vlak voor- en zij-langs mijn huis gaat. Dus ging ik graag als 'huisoppas' een aantal weken 'midden in Amsterdam' *in stilte*' mijn eerste te geven studieklas voorbereiden.

In een grand-café zit ik ook graag als ik iets moet lezen of schrijven dat bijzondere aandacht vraagt; daar kan ik heerlijk 'geconcentreerd' werken. Het barst er natuurlijk van geluiden van servies, vallend bestek, voetstappen, en vrolijke en minder vrolijke stemmen.

In het warme bad van ineengestrengeld geluid, wentel ik mij met plezier *in stilte* om te werken. Dat kan omdat ik niets hoef met het geluid.

Soms kan ik gevangen zijn door mijn concentratie. Dan was - altijd 'was', want het is direct voorbij als ik mij erop betrap - ik zo geconcentreerd bezig dat ik mij van sommige geluiden, bijvoorbeeld dat iemand mij roept, of dat een kookwekker afgaat, niet bewust was; dat ik mij onbewust *in stilte* bevond.

Stilte en geluid zijn als woorden voor iedereen hetzelfde. Maar de invulling, de associaties, de ervaringen zoals ik die erbij heb, bestaan alleen in míjn gedachten. En jouw invulling, associaties en ervaringen alleen in die van jou.

Als ik achter elkaar op de bel sla tot het geluid gaat resoneren en ik volg de resonantie aandachtig, dan is er ineens een situatie dat het geluid weg is. Het is uit mijn gehoor verdwenen.
De geluidsgolf wordt niet meer opgevangen en doorgestuurd naar mijn hersenen, die er het begrip *geluid* aan vasthechten, waardoor gedachten opborrelen.
Ik zeg dan; "Ik hoor niets meer", en denk: "Het is stil".

Is het geluid werkelijk weg als ik niets meer hoor? Neen en ja.
Neen, er is immers geen aanwijsbare reden om te veronderstellen dat, omdat ík het niet meer hoor, er geen geluidsgolf meer zou zijn. Die golft echter buiten mijn bereik, buiten mijn capaciteiten, die is groter dan ik. Ja, want het geluid is werkelijk weg uit míjn waarnemingswereld.

Die is nu leeg van dat geluid en dat noem ik *stilte*. Wellicht golft het geluid voor anderen nog waarneembaar. Stilte zit dus in mij.
Stilte is *individueel leeg zijn* van geluid en gedachten (bijv. over stilte).



_mondo in stilte

Tille Paanakker

Het zenweekend in oktober werd geleid door David Brazier. Op zondag stelde hij ons in de gelegenheid om in het bijzijn van de andere deelnemers mondo met hem te hebben. Mondo is wat wij daisan noemen, zo vertelde hij. In de video bij de nieuwsbrief van deze maand gaat hij nader in op het begrip mondo. Hieronder volgt een vertaling van zijn uitleg.

‘Mondo betekent vraag en antwoord, letterlijk poort en weg, wat wil zeggen: de poort naar de weg gaat open. Het is een traditionele spirituele ontmoeting, in de context van zen en boeddhisme in het algemeen. Meestal gaat het om een ontmoeting tussen meester en leerling maar het kan ook een ontmoeting zijn tussen twee leraren, twee leerlingen of met iemand op een spirituele zoektocht. De een stelt een vraag en de ander geeft daarop een spontaan antwoord. Essentieel is het spontane karakter van de interactie tussen deze twee mensen. Het kan een situatie zijn waarin iemand iets nieuws leert, een nieuw inzicht krijgt.
Daarnaast is mondo een demonstratie van zen in actie. Zenverhalen zijn mondo’s, ze gaan over ontmoetingen. En de meest waardevolle daarvan zijn ontmoetingen die een effect teweeg brengen. Of je dat nu herkent tijdens de ontmoeting of niet, het moet leiden tot een verandering in de betrokken persoon.
De maatstaf voor elke vorm van spiritueel ontwaken is het effect dat je daarna opmerkt. Als je geen verandering ziet in iemands leven is er eigenlijk niet veel gebeurd. Maar als je die verandering ziet dan is het duidelijk dat er iets gebeurd is.’

De mondo tussen David en Marianka raakte mij diep. Hun ontmoeting vond in stilte plaats. Zij lieten ons zien hoe een gesprek van hart tot hart eruit ziet. Naar aanleiding daarvan maakte ik deze tekening.



_een voettocht

Een beschrijving van een stille voettocht die aanleiding geeft tot boeddhistische bespiegelingen.

Dirk Beemster

Na een paar dagen bereikte ik de rivier de Dordogne, die zijn bijnaam Rivière de Chocolat eer aandeed. Na de subtropische stortbuien in de regio Périgord was de rivier veranderd in een brede woest stromende rivier met door sedimenten bruingekleurd water.
Tegen een pijler van de brug in Lalinde schuurde een dode koe, een Limousin, die mij herinnerde aan een gebeuren een dag of tien eerder, toen ik op een zomerse middag over een met struiken omzoomd landbouwweggetje door de met weilanden bedekte heuvels rond Limoges trok. Voor de lunch had ik me in de schaduw van een reusachtige eik genesteld. Daar voor me strekte zich een weide uit met achter een hek een stuk of vijf lege badkuipen.
In Souterraine had ik baguettes, een flink stuk Brie de Melun en een zak zoute pinda's gekocht. Na het eten rustte ik met mijn ogen dicht in het zachte gras.

Opeens schrok ik van een amechtig snuiven. Ik keek op en zag recht tegenover me een grote rode koe. Vlug stond ik op. Maar ik had niets te vrezen want het dier stond samen met ongeveer dertig ander rood vee, zelfs met een kalfje dat misschien een dag terug geboren was, achter het hek met roestig prikkeldraad. De dieren hadden geen kwaad in de zin, dat zag ik aan de vreedzame uitdrukking van hun glanzende ogen. Het stond daar maar, nu stil en in afwachting. Dit waren de beroemde vleeskoeien waar de streek beroemd om was, de Limousin.
Meestal aarzel ik, maar nu moest ik gehoor geven aan de smekende blikken van de koeien. Ik zou ze met de bevrijdende wijsheid van het Boeddhisme laten kennismaken.

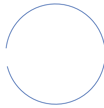
Als familie of vrienden mij daarover raadpleegden, stotterde ik en werd ik overvallen door twijfel, maar nu voelde ik een onweerstaanbare drang de onschuldige koeien mijn diepe inzichten te verkondigen.
Ik keek de dieren aan met het begin van een glimlach om mijn lippen, stak een wijsvinger naar de hemel en begon: 'Lieve schepselen.' Onmiddellijk kreeg ik aandacht, zelfs de enkele Limousins die nog graasden, hieven hun koppen op naar mij. 'Lieve koeien.'
Blijkbaar snakten de dieren naar de woorden die ik ging zeggen, want in de achterste rijen was gedrang waardoor de kudde naar voren werd geduwd.
Ze hunkerden en hongerden naar inzichten, die de boeren in Frankrijk hen onthielden. Alleen het pasgeboren kalf schonk geen aandacht aan mijn woorden, zij bleef gretig aan de spenen van haar moeder sabbelen.

'Ik verkondig jullie de eerste Edele Waarheid van de historische Boeddha: Het leven is lijden. Deze waarheid moet jullie bekend voorkomen, want het leven hier op de weiden zonder schaduwen, met de massa's strontvliegen die jullie van alle kanten belagen, met de op winst jagende veehouders en met het vooruitzicht van een wrede dood in het slachthuis is lijden.'
Een zwangere koe vlakbij me loeide klaaglijk en instemmend. In de achterste gelederen ontstond enige onrust en een van de bakbeesten, een stierkalf, maakte aanstalten weg te lopen om zich van de groep te verwijderen. Ik verhief mijn stem: 'Blijf jongeling, want zonder mijn prediking zal jouw lijden generatie na generatie voortduren.' In mijn begeestering was ik nu zelfs in reïncarnatie gaan geloven.

Als dat onderwerp tijdens de wandelingen thuis ter sprake kwam, zei ik altijd dat ik het niet wist en dat ik het wel zou zien wanneer ik dood was. Maar nu nam ik in de gloed van mijn betoog zielsverhuizing aan als een voldongen feit.
Het dier dat ik aanriep gaf geen krimp en liep langzaam, met zijn brede achterwerk schommelend, met zijn staart de vliegen links en rechts van zijn flanken verjagend en onverstoorbaar aan het gras grazend, weg van de kudde.
Niet iedereen is ontvankelijk voor de blijde boodschap, een koe meer of minder maakt niet uit, dacht ik. 'Beste dieren, er is een oplossing voor jullie lijden.'

Nu leken de koeien reikhalzend uit te zien naar mijn woorden. Een van de beesten met een grote bruine wrat op haar neus leek te zwijmelen van mijn optreden, want het kwijl droop van haar bek. ‘Word net als jullie broeders en zusters in India heilige koeien. Vertrouw je toe aan de Boeddha.’
Nu drongen ze nog dichter naar het hek maar dat was niet voor mijn woorden, maar voor het ronken van een tractor met een boer die hen kwam verzorgen, waarschijnlijk altijd op dat tijdstip in de middag.
De tractor trok een grote tank, waaruit de boer de badkuipen langs het hek met water vulde.

Gedeeltelijk bewerkt fragment uit het binnenkort te verschijnen boek DE PELGRIM VAN X van Dirk Beemster





_klimaatstilte

De onverdraaglijke stilte rondom de klimaatdiscussie wordt neergezet naast een alles indringende stilte van een eenheidservaring.

Wiilem van Seumeren

20 Jaar geleden stond er een groot artikel in het Parool. Twee volle pagina's met prachtige kleurentekeningen van allerlei diersoorten die rond 2050 zouden zijn uitgestorven. Het artikel was gebaseerd op een onderzoek dat kortgeleden gepubliceerd was in Nature. Alles wat gepubliceerd wordt in Nature wordt scherp gecontroleerd op feitelijke, wetenschappelijke juistheid. Het nieuws was dus even schokkend als onontkoombaar.

De volgende dag bleek er niemand gereageerd te hebben op dit artikel. Dus schreef ik een ingezonden brief met de titel: Humanity, learn or perish! Dit was een waarschuwing van Buckminster Fuller, die al in 1930 uitgerekend had dat het rond het jaar 2000 erop of eronder zou worden voor de mensheid. Hij noemde fossiele brandstoffen de startmotor voor de maatschappij, waarbij we tijdig over zouden moeten schakelen op de èchte motor: energiebronnen die in synergie waren met het biologisch evenwicht op ons 'Ruimteschip Aarde'.

De open vraag waar ik mee eindigde, was of de mensen beter en slimmer waren dan gistcellen in een enorm wijnvat. Ons vol eten aan die heerlijke druivensuikers en ons eindeloos vermeerderen, totdat we massaal omkomen in onze eigen pis: 18% alcohol! Weer een dag later kwam er één reactie op mijn brief: een klimaatontkenner die mijn diepe zorg beantwoordde met een pissig briefje.

Ik wist niet wat ik nog kon doen. Mijn ogen sluiten ging niet, maar om als een roepende in de woestijn mijn levenspad uit te kerven was voor mij een te grote uitdaging. Ik besloot mezelf in ieder geval op de hoogte te houden. Als een

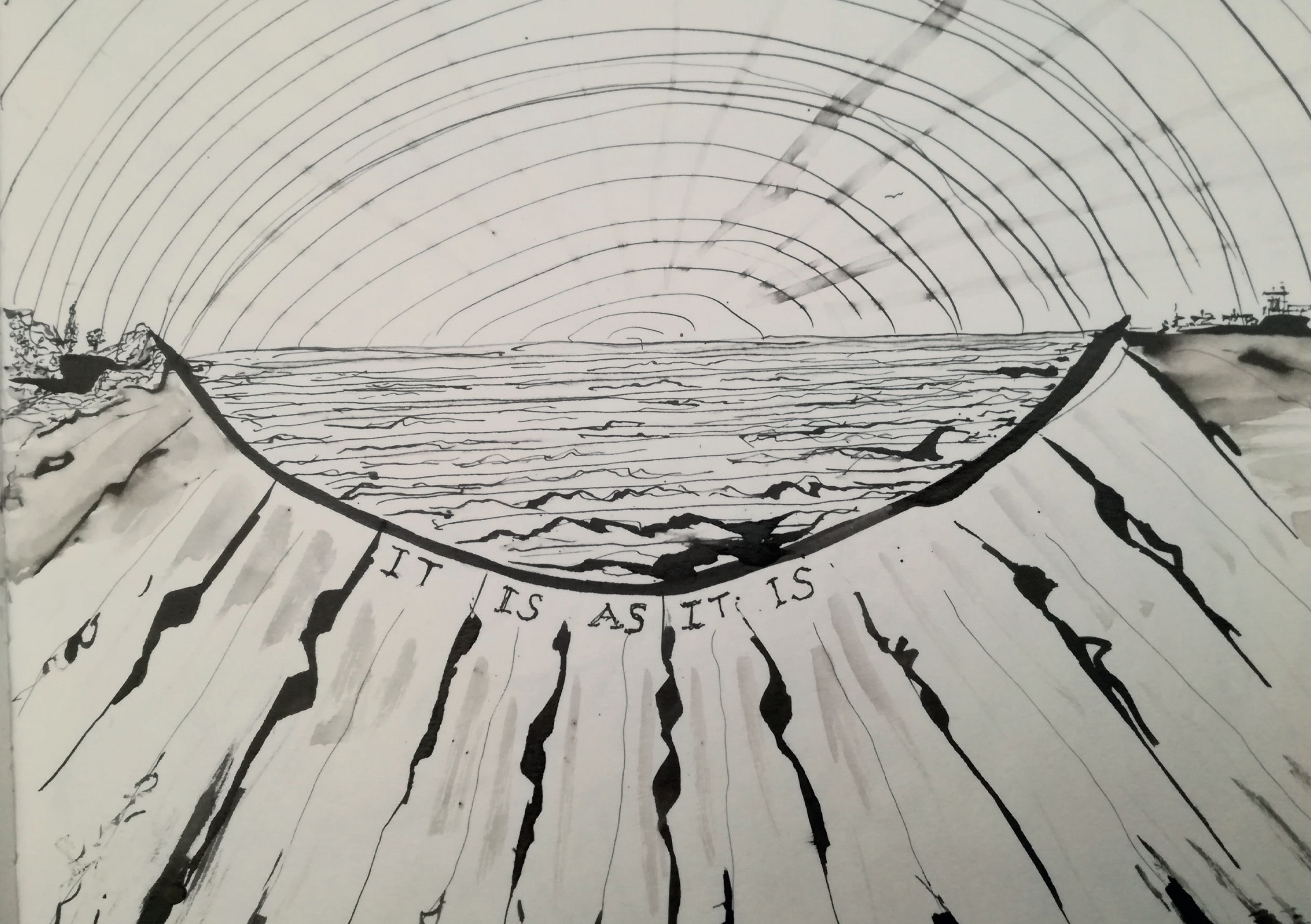
mannetje dat, zittend op de railing van de Titanic, de ijsberg scherp in de gaten houdt, maar vooral niet teveel heibel wil maken. Gelukkig is er nu Extinction Rebellion. Zij proberen de oorverdovende stilte te doorbreken.Een stilte die doet denken aan de stilte waarmee vaker alarmerende berichten over genocide ontvangen werden: men was verlamd door angst.

Het tegenovergestelde van een oorverdovende stilte is een onverdovende stilte. Tijdens een ochtendmeditatie in Vught werd ik wakker geschokt door het geluid van een snaterende eend. De stilte van de zendo en het volkomen natuurlijke geluid van de eend smolten samen tot een onverdovende stilte. Een stilte waarin alles ten nauwste met elkaar verbonden was in een totale, onverbrekelijke, vanzelfsprekende eenheid.

Ik maakte er een tekening van.

Links de natuur, rechts de stad, verbonden door een zee van bewustzijn. Daarboven een overkoepelende en daaronder een ondersteunende kosmische band.

Tijdloos en onverbrekelijk.
Een uitnodiging tot acceptatie.
Dít is de staat van de planeet, de kosmos.
Dit is wie wij zijn.
Onvermijdelijk.
Misschien zit de oplossing in de totale aanvaarding
Van onszelf.
En van het einde van dit oneindig kostbare en oneindig kwetsbare planetaire evenwicht
Dat geleid heeft tot de snelle opkomst
En de nog veel snellere ondergang
Van de mensheid.


IT IS AS IT IS

_het sangha stokje

Francine F. Boske

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Zolang ik me kan herinneren had ik een gevoel op zoek te zijn naar … weet niet wat. Soms overviel me een groot gevoel van 'Heimwee' … maar waar ik dan naar verlangde … geen idee. Laat staan hoe ik dat ver-langen zou kunnen vervullen.
Na een zoektocht in allerlei richtingen, kwam ik in 1994 in aanraking met het Tibetaans Boeddhisme onder leiding van Sogyal Rinpoche. Ik vond het kleurrijk, de rituelen prachtig, maar het raakte me niet echt. Ik bleef me een soort spiritueel toerist voelen.
Er volgde een periode waarin ik me richtte op mijn leven met opgroeiende kinderen en mijn werk. In die tijd werd ik diep geraakt door de woorden van Etty Hillesum. In een van haar boeken schrijft ze dat je je nooit uit moeilijke situaties 'heraus' kunt denken, dat het erom gaat om Stil te worden en te luisteren. Luisteren naar wat er diep van binnen gebeurt. 'Hineinhorchen' noemt ze dat.
Ik besloot me een lang weekend terug te trekken in een klooster. En daar maakte ik - onder leiding van voormalig abt en zenleraar Jeroen Witkam - kennis met Zazen. Maar vooral ook met de Stilte.
Daar in 2005 in stilte op het kussen had ik het gevoel thuis te komen … alsof al die vragen op hun plek vielen. Zoals de dichter G. Achterberg het voor mij zo treffend onder woorden wist te brengen: "…een cosmisch onbegrensd verblijden. Ik kom weer bij mijn eigen oorspong aan."
Bijzonder was dat ik na dit weekend nooit meer overvallen werd door dat diepe gevoel van heimwee!
Ik besloot Zazen te gaan beoefenen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
(Bij deze vraag moest ik meteen denken aan een collega, die me ooit vertelde hoe hij zich tijdens de zondagspreek met een pepermuntje in zijn mond vermaakte;-))

Ik begin altijd met het voelen hoe ik zit. Het ervaren van mijn lichaam op het kussen. Het volgen van mijn adem, het tellen van mijn in- en uitademing. Me concentreren op een Koan of op een begrip, zoals: wat betekent voor mij 'bewustzijn', 'machteloosheid' e.d.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Mijn rusteloosheid. Het gevoel dat er van alles gedaan moet worden en dat ik te weinig tijd heb. En op het kussen zelf door mijn lichamelijk ongemak, de drukte van binnen. Het besef dat ik soms geen antwoorden heb, het helemaal niet weet, geen controle heb. De vraag wat ik in vredesnaam op dat kussen zit te doen. En toch kan en wil ik niet meer zonder ...

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
'Zen is opendoen'. Dick Verstegen heeft het zo verwoord en dat zinnetje omvat voor mij alles. Meer is er voor mij op dit moment eigenlijk niet.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
Dat ik toch vaak weer probeer die alles omvattende ervaring, die ik o.a. toen in het klooster ervoer, opnieuw te beleven. Het te willen sturen, controleren. Maar dat kan niet en dat frustreert soms zeer. Vooral op momenten dat ik er juist zo naar verlang.

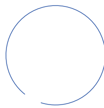
Wat heeft zen jou gebracht?
Zoals ik hierboven heb beschreven: het thuiskomen bij mezelf. De verbinding ervaren, zonder woorden, ook met elkaar.

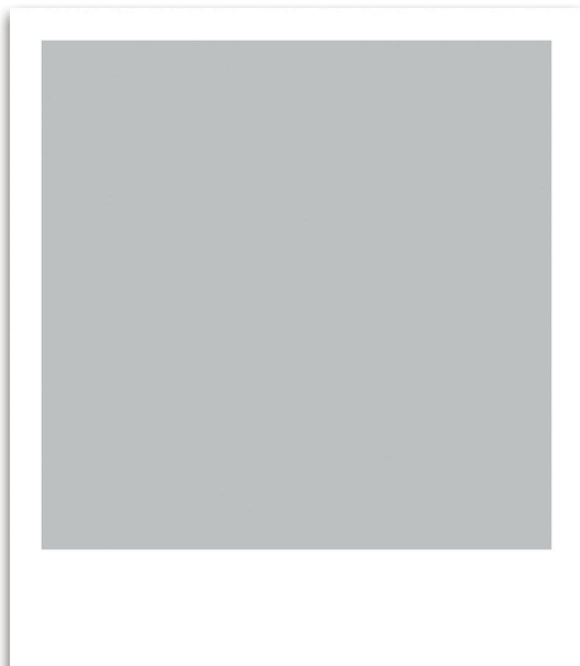
Het thema van deze Zensor is 'stilte'. Wat betekent dit voor jou?
In de stilte kan ik 'opendoen'. Het is meer dan de afwezigheid van lawaai of het niet opzoeken van externe prikkels.

Ik ervoer dat onlangs bij een wandeling in de natuur met anderen. Er werd veel uitgewisseld, gewezen op mooie uitzichten en bloemen bij naam genoemd. Ik ging op afstand lopen en het leek of ik pas toen me echt kon openen voor die natuurpracht om me heen.

Als het ook van binnen stil valt, lijk je samen te vallen met alles. Helaas gebeurt dat niet zo vaak en lukt het mij in ieder geval niet om dat zo op te roepen.

In 'De cultuur van de stilte' van Dürckheim, las ik een omschrijving die me erg aansprak: "....hij [note: de Japanner] zoekt in de stilte de bron van het diepste levensgevoel, de ademruimte van ons wezen, dat in de grond één is met het wezen van het heelal."





_zonlicht in de herfst

Bespiegelingen...

Marianka Schep

Het is windstil met een mooi transparant licht op de bomen voor mijn deur. Zo nu en dan dwarrelt er een geel blad zachtjes de gracht in, een vloot gele blaadjes. Elke dag zijn de bomen wat leger. De een meer dan de ander. Een strofe uit een gedicht van Rutger Kopland komt bij mij op:

> ‘er is wel eens zo’n avond dat over het gras
> in de tuin het mooiste licht strijkt dat er is:
> laat laag licht
> en dat ik denk: dit was het dus
> en het komt nooit meer terug-
> maar wat geeft het’

Dit is wat ik mij herinner, alleen deze strofe. Ik heb het even opgezocht. De kunst van het doodgaan, heet het.
Ik heb het hem zelf horen voordragen in verzorgingshuis Tabitha 12 jaar geleden op net zo’n zaterdagmiddag als vandaag. Hij was al oud en moest met begeleiding naar voren geholpen worden.
Toen hij aankondigde: dit is een gedicht waar we allemaal mee te maken gaan krijgen, het gaat over de dood, kwam er gemor uit het publiek:

‘he bah wat ongezellig...’

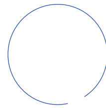
De laatste twee regels van het gedicht zijn:

> ‘ik hoop dat dit het is want ik ben bang
> dat het anders zal zijn.’

Nu krijg ik een pling op mijn mobiel. Een stukje van Albert. Hij leest het meestal voor met een zachte g-stem. Op mijn reactie dat het mij doet denken aan de melancholie van die zacht dwarrelende blaadjes, schrijft hij: ‘melancholie is de ontmoeting van verlangen en weemoed’. Mooi .

Bijgevoegd is het stukje van Albert Geven. (je moet er wel die stem zelf bij bedenken.)

Ja, en wat voor soep moet hier nu bij gebrouwen worden?
Iets zachts, iets met kokos misschien, maar die heb ik vorige keer al geschreven.
Wat vind je van een wortelsoepje met sinaasappel en koriander voor de balans?
Zacht en fris wordt het zo.





wortel-koriander-sinaasappelsoep

voor 6 personen

450 gram wortelen in plakjes
3 preien in ringen
2 sinaasappellen geraspt en uitgeperst
50 g boter
1,2 ltr groentebouillon
1/2 tl versgeraspte nootmuskaat
1,5 dl Griekse yoghurt
1 bosje koriander

Smelt de boter op middelhoog vuur, en voeg de prei en wortels toe.
Roer goed zodat ze met boter bedekt zijn. Bak de groenten ongeveer 10 minuten met deksel op de pan.
Voeg de bouillon en sinaasappelrasp, sap en nootmuskaat toe. Laat het ongeveer 40 minuten zachtjes koken.
Pureer het dan, voeg daarna twee eetlepels yoghurt toe en maak op smaak met peper en zout.
Schep de soep dan in de kommen en versier met golfjes of druppeltjes yoghurt en takjes koriander.

_eerste schooldag

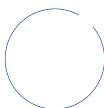
Naar aanleiding van haar bespiegeling voegt Marianka een stukje toe geschreven door Albert Geven

Als Otto op de eerste schooldag in de hoge houten schoolbank klimt, legt hij de nieuwe vulpen voorzichtig in zijn deel van de richel. Aan het einde van deze dag is de stoffige vakantielucht in het oude lokaal verdreven door de rook van tabak en de zoete geur van potloodslijpsel. De zon, die door de wilde kastanje op de speelplaats schijnt, strooit onregelmatige stukken licht door het raam; de scherpe randen vervloeien op het schoolbord, op de brillenglazen van meester Schröder en op de deur van het klaslokaal. Hij probeert ze te volgen, langs de muur, over het plafond, soms eindigend op de zwarte oliekachel in de hoek van het lokaal, of vervagend in de tabaksrook. Wanneer hij met zijn ogen een scherf licht najaagt en in een spleet tussen de planken vloer ziet verdwijnen, volgt hij deze als vanzelf. Hij stelt zich voor hoe hij onder de vloer kruipt en door de kieren naar boven kijkt, hoe de wereld is teruggebracht tot rechte, lichtgevende lijnen die doorlopen tot in het oneindige.

Dit is slechts een van de vele dingen die hij dit jaar zal leren: dat er een ander leven is onder de planken. Dat, zodra de takken van de kastanje het blad hebben losgelaten er geen flinters zon meer door het raam vallen, dat het licht in het lokaal in het voorjaar zwembadgroen is en als zacht water door de ruimte beweegt. Hij zal opmerken dat in de winter de lucht boven de oliekachel in bleekgrijze spiralen omhoog kringelt en het witte krijtstof met zich meeneemt. Hij leert de sluipende nadering van meester Schröder te herkennen, en weet mee te bewegen met het driftige schouderduwen van meester Schrik. Hij zal zich niet afvragen wat hij met al deze kennis moet of welke rol de vulpen in de richel voor hem hierin zou moeten spelen. Er is veel wat hij leert en deze kennis zal nooit te weinig of teveel zijn om het verschil tussen falen of succes te maken. Het zal geen kennis zijn die anderen jaloers maakt en niets bevatten dat hem in het leven vooruit helpt. Wel zal hij weten dat in de logica van de algebra, letters en cijfers op mysterieuze wijze aan elkaar verbonden kunnen zijn. Hij

zal ontdekken dat de scheuren in de zolderring de vorm van een boze god of een clown kunnen hebben, en dat de onderkant van de planken in de klas niet geschuurd zijn.

En aan het einde van dit schooljaar zal hij verbaasd zijn dat al deze kennis leidt tot het eindoordeel “kan helaas niet naar het tweede jaar”.



_nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

De bibliotheekcollectie is weer gegroeid door nieuwe aanschaf en schenkingen. De volgende titels zijn inmiddels beschikbaar voor uitlening.

Door Francesco Izzo

Albertson, Edward (1972). *Wegen naar Zen*. 's-Gravenhage : Kruseman. ALBE.01

Arokiasamy, Arul Maria. (2006). *Zen hart, zen geest : Op zoek naar je oorspronkelijk gelaat.* Rotterdam : Asoka. AROK.03

Asshauer, Egbert (2000). *Tibetaanse geneeskunde : Leven in harmonie met uzelf en uw omgeving*. Rijswijk : Elmar. ASSH.01

Basho, Matsuo (1988). De smalle weg naar het Hoge Noorden. Amsterdam : Karnak. BASH.02

Batchelor, Stephen (1994). *The awakening of the west : The encounter of Buddhism and Western culture*. Berkeley, Calif. : Parallax Press. BATC.07

Beer, Robert (2006). *Tibetaanse tingsha : Heilige klank voor spirituele groei.* Kerkdriel : Librero BEER.01

Blackman, Sushila (1998). *Waardig heengaan : Verhalen over het afscheid van verlichte meesters*. Utrecht : Servire. BLAC.02

Boroson, Martin (2008). *Maak je meester van het moment : Kalmte en rust voor mensen onderweg.* Haarlem : Altamira-Becht. BORO.01

Brazier, David (2019). *The dark side of the mirror : forgetting the self in Dogen's Genjo Koan*. Cambridge : Windhorse Publications. BRAZ.03

Carlson, Richard (1998). *Maak van een mug geen olifant : 100 praktische tips om te voorkomen dat bijzaken hoofdzaken worden.* Amsterdam : Luitingh-Sijthoff. CARL.01

Cheng, Man-Ch'ing (1991). *Dertien verhandelingen over T'ai Chi Ch'uan.* Amsterdam : Karnak. CHEN.01

Chögyam, Ngakpa (1990). *Reis in het oneindige : Handleiding voor Tibetaanse meditatie-technieken*. Den Haag : Mirananda. CHOG.02

Cleary, Thomas (2003). De geest van Tao. Den Haag [etc.] : East-West Publications. CLEA.19

Cleary, Thomas (1999). *Zen-bronnen.* Utrecht : Servire. CLEA.20

Cleary, Thomas F. (1997). *Kensho : The heart of Zen*. Boston : [New York] : Shambhala ; Random House. CLEA.21

Cleary, Thomas F. (1995). *Buddhist yoga : A comprehensive course*. Boston : [New York] : Shambhala ; Random House. CLEA.22

Bstan-'dzin-rgya-mtsho, *Dalai Lama XIV (2002). De Dalai Lama over de zin van het leven*. Utrecht : Kosmos. DALA.10

Bstan-;'zin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV (1997). De kracht van het mededogen. Amsterdam : Muntinga. DALA.08

Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV (1997). Leven in vrede, sterven in vrede. Utrecht DALA.09

Davies, Kim (2005). *Tai-chi.* Kerkdriel : Librero. DAVI.01

De Meyer, Jan (2011). *Wunengzi (Nietskunner) : Het taoïsme en de bevrijding van de geest.* Amsterdam : Augustus. DE M.01

Dijkstra, Michel (2019). *In alle dingen heb ik rust gezocht : De weg naar eenheid van Meister Eckhart en zenmeester Dōgen.* Nijmegen : Vantilt. DIJK.02

Eckhart, Meister (2002). Het boek van de goddelijke troost. Baarn : Ten Have. ECKH.06

Enomiya-Lassalle, Hugo M. (1993). *De os en zijn hoeder : Zen-bezinning.* Deventer : Ankh-Hermes. ENOM.06

Faure, Bernard (1993). *Chan insights and oversights : an epistemological critique of the Chan tradition.* Princeton : Princeton University Press. FAUR.01

Flameling, Jan (2013). *Oosterse denkers in de polder.* Amstelveen : ISVW Uitgevers. boek + dvd. FLAM.01

Foote, Geneva Agnes Gates (2000). *Another Blossoming.* Berkeley (CA) : Towhee Cottage. FOOT.01

Fun-Chang (1993). *De wijzen met de bruine jas : Een Chinese vertelling.* Den Haag [etc.] : East-West Publications. FUN-.01

Goleman, Daniel (1997). *Innerlijke rust : Meditatietechnieken in oost en west.* Amsterdam : Contact. GOLE.02

Govinda, Anagarika (1988). *De mystiek van het Tibetaans boeddhisme : Volgens de leer van de mantra Om Mani Padme Hum.* Amsterdam : Karnak. GOVI.03

Hoff, Benjamin (1994). *Tao van Poeh*. Den Haag : Sirius en Siderius. HOFF.02

Hofstede, Marten (1994). *Zen : De zin van het zinloze.* Rijswijk : Elmar. HOFS.01

Huang, Chungliang Al (1997). *De tao van de wijsheid : De kunst van geven en ontvangen.* Amsterdam : Muntinga. HUAN.03

Joschke, Bernd (1998). *Zen en management : Een meesterlijke weg.* Deventer : Ankh-Hermes. JOSC.01

Kahn, Michael (1998). *De tao van het gesprek : De kunst van het luisteren.* Amsterdam : Muntinga. KAHN.01

Keers, Wolter A. (1986). *Yoga : Als kunst van het ontspannen.* Utrecht : Het Spectrum. KEER.01

Keizer, Hans P. (1998). *Zen wijsheid.* Hoevelaken : Verba. KEIZ.02

Kelsang Gyatso, Geshe (1996). *Introductie tot het boeddhisme : Een verklaring van de boeddhistische levenswijze.* Tilburg : Karuna. KELS.01

Koppedraijer, Corrie (1999). *Sterven op verzoek : Euthanasie of hulp bij zelfdoding en levensbeschouwing.* Utrecht : Van der Wees. KOPP.07

Korte, Piet de (2018). *Reis naar de basis van het Bewustzijn : De betekenis van het lichaam.* [Zeist] : Pietdekorteboek. KORT.02

Kuby, Clemens (1994). *Living Buddha de zeventiende reïncarnatie van de Karmapa in Tibet.* Amsterdam : Osho Publikaties. KUBY.01

Lee, Anthony Man-Tu (2002). *Zen in 10 lessen.* Kerkdriel : Librero. LEE.01

Legge, James (1981). *Sjoe tjing : Het boek der historiën.* Deventer : Ankh-Hermes. LEGG.07

Leifer, Ron (1999). *Wegen naar geluk : Een boeddhistische visie op verlangen, lijden en onwetendheid.* Rijswijk : Elmar. LEIF.01

Levering, Miriam (2000). *Zen : teksten beelden.* Houten : Van Holkema & Warendorf. LEVE.01

Merzel, Dennis Genpo (2008). *Big mind, big heart : Vrij functioneren door zelfonderzoek : een praktische methode.* Rotterdam : Asoka. boek + cd. MERZ.10

Merzel, Dennis Genpo (1993). *Het oog slaapt nooit : naar de kern van zen.* Deventer : Ankh-Hermes. MERZ.11

Morinaga Roshi, Soko (1988). *A Treatise on Ceasing of Notions : An Early Zen text from Tun-Huang.* London : Zen Centre. MORI.02

Morsbach, Helmut (1995). *The simple guide to customs and etiquette in Japan.* Folkestone, Kent, England : New York : Global Books. MORS.01

Nairn, Rob (2000). *Onze geest, schitterend als een diamant : De psychologie van meditatie.* Den Haag : Mirananda. NAIR.01

Nakagawa, Sōen (1996). *Endless vow : The Zen path of Soen Nakagawa*. Boston : Shambhala. NAKA.01

Rajneesh, Bhagwan Shree (1978). *Het mosterdzaad : Toespraken naar gezegden van Jezus uit het Thomas Evangelie.* Wassenaar : Mirananda. OSHO.05

Reps, Paul (1994). *Zen flesh, zen bones : a collection of Zen and pre-Zen writings.* Boston : [New York] : Shambhala ; Random House. REPS.03

Ritskes, Rients Ranzen (1988). Amsterdam : De Driehoek. RITS.03

Van der Roest, Peter (1996). *Leven en sterven.* Utrecht : Servire. ROES.01

Ross, William Ashoka (1994). *Op Eros' vleugels : Meditaties over seksualiteit en spiritualiteit.* Haarlem : Becht. ROSS.01

Shimano, Eidō T. (1991). *Points of departure : Zen Buddhism with a Rinzai view.* Livingston Manor, N.Y. : Zen Studies Society Press. SHIM.02

Simmha, Anton (2004). P*ower yoga oefeningen voor een gezond leven.* Kerkdriel : Librero. SIMM.01

Smullyan, Raymond M. (1994). *Het tao is stil.* Den Haag : Mirananda. SMUL.01

Sogyal, Rinpoche (1995). *Meditatie*. Utrecht : Servire. SOGY.04

Stearn, Jess (1993). *Yoga, Youth, & Reincarnation.* Malibu (CA) : Valley of the Sun. STEA.01

Strand, Clark (1998). *Zaden van een berk : Het dichten van haiku en de spirituele reis.* Rijswijk : Elmar. STRA.01

Suzuki, Daisetz Teitaro (1958). *Zen and Japanese Buddhism*. Tokyo : Tokyo, Japan & Rutland, Vt. : Japan Travel Bureau : C.E. Tuttle. SUZU.30

Suzuki, Daisetz Teitaro (1969). *The Zen doctrine of no-mind : The significance of the sūtra of Hui-neng (Wei-lang)*. London: Rider. SUZU.31

Takahashi, Shinkichi (1986). *Triumph of the sparrow : Zen poems of Shinkichi Takahashi.* Urbana : University of Illinois Press. TAKA.02

Nhat Hanh, Thích (1987). *The sutra on the eight realizations of the Great Beings : A Buddhist scripture on simplicity, generosity, and compassion.* Berkeley, Calif. : Parallax Press. THIC.36

Trungpa, Chogyam (1995). *The path is the goal : A basic handbook of Buddhist meditation.* Boston : Shambhala. TRUN.12

Vivekananda, Swami (1975). *Raja-yoga : Met de yoga-aforismen van Patanjali.* Deventer : Ankh-Hermes. VIVE.01

Watts, Alan (2000). Oosters en westers denken : De betekenis van de oosterse filosofie voor het westen. Den Haag : Mirananda. WATT.11

Williams, Angel Kyodo (2016). *Radical Dharma : talking race, love, and liberation.* Berkeley, California : North Atlantic Books. WILL.02

Williams, Ab (1996). *Het complete meridiaankogelboek : Achtergronden en gebruik van gezondheidskogels.* Diever : Binkey Kok. WILL.03

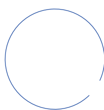
Wimala, Bhante Y. (1999). *Lessen van de lotus : Spirituele wijsheid van een boeddhistische monnik.* Deventer : Ankh-Hermes. WIMA.01

Yamada, Kōun (1989). *Mumonkan : Zen-Meister Mumons Koan-Sammlung = Die torlose Schranke.* München : Kösel. YAMA.04

Zopa (Lama ; Rinpochee) (1990). *Problemen oplossen : Mahayana gedachten-transformatie.* Emst : Maitreya. ZOPA.01

Bibliotheekcatalogus: https://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam

Opmerkingen, aanschafsuggesties en reserveren boeken op aanvraag:
bibliotheek@zenamsterdam.nl





_ik, mij, mijn

Wat is het 'ik' waar we mee zitten? Wat maakt dat een gevoel of een gedachte 'van mij' is? Wat is dat bezitsgevoel dat Nico "de doorn in het hart" noemt?

Het thema voor de nieuwe Lente Zensor zal hierover gaan.

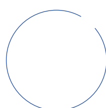
Wat roept dit onderwerp bij je op? Wat zou je hierover willen schrijven en delen?

Ter inspiratie nog wat trefwoorden rondom alles wat van 'mij' is:

...
angst
bezit
trots
identiteit
kwetsbaarheid
verlies
eigenwaarde
...

Stuur je bijdrage uiterlijk 15 maart naar de redactie via zensor@zenamsterdam.nl

Hartelijk dank!



_sonnet

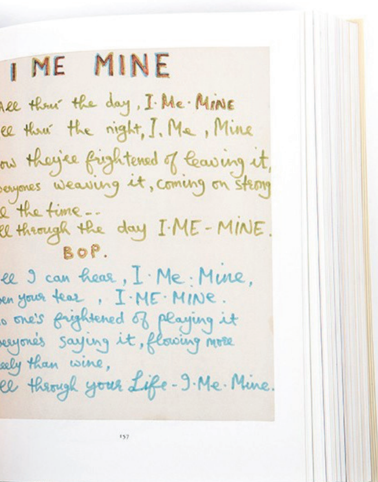
Lucebert

Ik
Mij
Ik
Mij

Mij
Ik
Mij
Ik

Ik
Ik
Mijn

Mijn
Mijn
Ik



I ME MINE

ll thru' the day, I·Me·Mine
ll thru' the night, I. Me, Mine
ow they're frightened of leaving it,
eryones weaving it, coming on strong
l the time..
ll through the day I·ME-MINE.
BOP.
ll I can hear, I·Me·Mine,
en your tear, I·ME·MINE.
o one's frightened of playing it
eryone's saying it, flowing more
eely than wine,
ll through your Life-I·Me·Mine.

157

_nieuwjaarssoepje

Marianka Schep

Om de stilte te doorbreken, zie hier een spetterend Nieuwjaarssoepje! Geinspireerd door Soep en Zo en op verzoek tijdens het zenweekend van Meindert.

300 gram groene spliterwten, gewassen tot het spoelwater redelijk helder is.
1,5 liter water
2 laurierblaadjes
50 gram boter
1 grote ui, gesnipperd
1 winterpeen in blokjes
1 kleine prei in dunne halve ringen
½ knolselderij, geschild en in dobbelsteentjes
1 teen knoflook, fijngesneden of uitgeperst
¼ van het sap van een citroen
1/2 tl sambal
Versgemalen zwarte peper en zeezout.

Breng de spliterwten met het water en 1/2 tl zeezout tot kook. Schep daarna het schuim weg en voeg dan 2 laurierblaadjes toe. Kook alles gaar in ongeveer 45 minuten.
Verhit de boter in een soeppan en fruit daarin de ui, knoflook, wortel, prei en knolselderij met wat zout in ongeveer 5 minuten. Voeg water toe zodat dit net onder staat en kook tot de groenten bijna gaar zijn.
Voeg de spliterwten, kookvocht en laurierblaadjes toe, eventueel met wat kraanwater als de soep te dik is.
Breng aan de kook op een half hoog vuur en roer regelmatig door. Zet het vuur laag zodra de spliterwten uit elkaar vallen.
Roer de bladselderij door de soep en breng op smaak met citroensap, peper en zeezout.

_colofon

redactie

Alfred Marseille
Willem van Seumeren
Roos Tacken
Harry Stein

ontwerp en vormgeving

Anchorette Koolman & Alfred Marseille

beeldredactie en opmaak

Alfred Marseille

adres redactie

Alfred Marseille
zensor@zenamsterdam.nl

zensor - vier nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

adres

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

silence

is a rhythm too

half japanese